IH クッキングヒーター

グリル カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。

ワイド&ビッグ両面焼き自動グリルには「魚焼き調理」と「グルメ調理」があります。
食材やお好みに合わせてメニューをお選びください。

魚焼き調理

丸焼き

つけ焼き
（みそ漬け しょうゆ漬け かす漬け）

切身・ひもの

グルメ調理

グルメ調理については、取扱説明書をご覧ください。

魚をおいしく焼くための焼きかたをご紹介します。

下ごしらえのポイント

■冷凍してある魚はよく解凍する

●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、中くらい(80ｇ～100ｇ)の魚5尾に対して、小さじ1程度ふる

●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「焼きかげん」キーで調節してください。

■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■つけ焼きのたれはよく落とす

(みそ漬け、かす漬けに厚くついているみそやかすは取り除く)

●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
お好みにより焼きかげんキーで調節してください。

■焼網よりも大きな魚は、焼網にのる大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける

●グリルの手前(ドア側)は尾など薄い部分が焦げすぎないように温度を低くしています。

■少量(1尾～2尾)を焼く場合は魚を斜めに置く

●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
特に少量(1～2尾)の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

魚焼きの手順

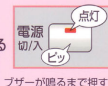
① 準備
●受皿に水を入れる。
●グリルに魚を入れ電源を入れる。

② 自動調理
●「メニュー」と「焼きかげん」を選んで焼く。

焼き色がうすいとき

③ 手動調理（追加焼き）
●お好みの焼き色になるまで焼く。

1 準備

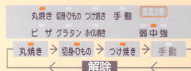
1 受皿に水を約200mL入れる
2 魚を入れる
3 電源を入れる

電源 切/入　点灯　ピッ
ブザーが鳴るまで押す

2 自動調理

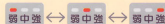
右ページの「魚焼き自動調理の目安」からメニューと焼きかげんを選んでください。

1 メニューを選ぶ

魚焼き（水あり）｜グルメ（水なし）

「魚焼き」キーを押すごとに切り換わります。

2 焼きかげんを選ぶ（魚の大きさやお好みにより、焼きかげんを選んでください。）

「設定」キーを押すと焼きかげんが切り換わります。

弱 中 強 ↔ 弱 中 強 ↔ 弱 中 強

3「切/スタート」キーを押す

切/スタート

途中から調理の残り時間(分)を表示します。

4 自動調理終了

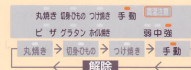
メロディーで終了をお知らせします。焼け具合を見て取り出してください。

焼き色がうすいときは、手動調理を選んで追加焼きをしてください。

3 手動調理（追加焼き）

1「手動」を選ぶ

魚焼き（水あり）｜グルメ（水なし）

「魚焼き」キーを押して選びます。
「手動」を選ぶと焼きかげんが「強」に設定されます。

2「切/スタート」キーを押す

3 お好みの焼き色になったら、「切/スタート」キーを押し、魚を取り出す

前面パネル操作部

パネル操作部の各キーを選んで調理の操作をしてください。

●「魚焼き」キー(手動調理選択キー)　●「切/スタート」キー　●「設定」キー

表示は説明用に全点灯状態で描いています。

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

[ ] は1尾(切れ)あたりの重さです。
( ) は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。								
調理例		ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g]5切れ (約13〜14分) 焼きとり(たれ焼き) [約50g]8本 (約13〜15分)	さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約100g]5切れ (約15〜17分) 焼きとり(塩焼き) [約50g]8本 (約16〜18分)	はたはた [約25g]5尾 (約14〜16分) めざし [約25〜30g]5尾 (約12〜15分) ししゃも [約20g]8尾 (約12〜14分)	さんまの一夜干し [約110g]2枚 (約16〜18分) 鮭の塩焼き [約80g]5切れ (約17〜18分) さばの切身 [約80〜100g]5切れ (約16〜18分) あじの開き [約100g]2枚 (約17〜18分)		塩さんま(塩蔵品) [長さ約28cm 約180g]1〜5尾 (1尾:約15〜17分) (5尾:約19〜21分) はたはた(生) [約30g]5尾 (約15〜18分)	さんまの塩焼き [長さ約28cm約180g]1〜5尾 (1尾:約19〜21分) (5尾:約24〜26分) あじの塩焼き [約130g〜180g] 1〜5尾 (1尾:18〜20分) (5尾:24〜26分) いさき [約230g]2尾 (約20〜25分) 鯛の塩焼き [約230g]1尾 (約21〜23分)	

知っておいていただきたいこと

- ●みりん干しや、いかのみそ漬け焼きなど焦げやすいものは、手動調理で焼いてください。
- ●魚の大きさ、脂ののり具合などで焼き色は変わります。少量や小さめの魚・脂ののった魚は、焼きかげん「弱」で焼いてください。
- ●冷蔵期間が2日以上の塩さんまは、「切身・ひもの」メニューで焼いてください。(皮が乾燥しているので、「丸焼き」メニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)
- ●焼網にサラダ油などを塗っておくと、調理物が焼網に付着しにくく、取りやすくなります。

基本のお手入れ

グリルの庫内や受皿は、使用のたびにお手入れをしてください。

- 必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
- 続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落として水を入れてください。
- 魚などの油がたまったまま使用を続けると発火や故障の原因となります。

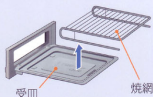
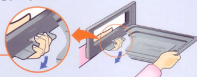
※詳しいお手入れのしかたは取扱説明書をご覧ください。

グリルドアの取り外しかた、取りつけかた

取り外しかた

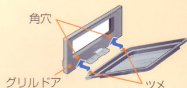
1. とってを両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引出し、斜め上に持ち上げながら外す

受皿内の水や油などをこぼさないように注意してください。

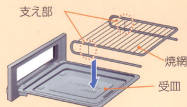
2. 受皿にのっている焼網を外す

3. とっての下側に手をまわし、グリルドアバネを軽く引き下げる

グリルドアバネを押さえずに無理に外すとグリルドアが破損したり、変形することがあります。

4. グリルドアを受皿側へ倒すようにし、受皿のツメ左右2ヶをグリルドアから外す

取りつけかた

1. 受皿の2ヶのツメをグリルドアの角穴に斜め下より差し込む

2. グリルドアを手で支え、受皿を図のようにツメを支点に下げる

カチッと音がして受皿が固定されます。

3. 焼網をのせる

焼網は、支え部を手前にしてのせてください。
焼網を逆に入れるとヒーターに当たってドアが閉まりません。

4. 斜め上からはめ込み、ロックするまでゆっくり押す